



Gebakken feta met verse maïs

met gemengde salade en guacamole



ca. 25min



2 personen

Vandaag komt het beste van twee werelden samen op je bord: mediterrane, ziltige feta die goudbruin en krokant gebakken wordt in de oven bovenop een Zuid-Amerikaanse salade met rode kool, appel en koriander. Guacamole, verse maïs en zoetzure ingemaakte ui maken deze voedzame maaltijd helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 verse maïskolf
- 100g feta ²
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 krop ijsbergsla
- 1 stuk rode kool
- 1 appel
- 10g verse koriander
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 58.0g, koolhydraten 36.6g, eiwit 19.1g



1. Ui inleggen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Meng **2/3 van de ui** met 1el azijn en een snuf suiker en zout. Zet opzij.



4. Salade voorbereiden

Snijd de **ijsbergsla** en **rode kool** in reepjes, verwijder de stronk. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Meng de **rode kool**, de **ijsbergsla**, de **appelschijfjes** en **2/3 van de koriander** tot een **salade**.



2. Maïs koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water aan de kook voor de **maïs**. Verwijder de bladeren en draden van de **maïskolf**. Voeg de **maïskolf** toe aan het kokende water en kook in ca. 18min gaar.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **rest van de kruidenmix**, 2el mayonaise, 1el olijfolie en 1el azijn. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. meer azijn. Haal de **maïskolf** uit het water zodra het gaar is en snijd de **maïskorrels** met een scherp mes van de **kolf** af.



3. Feta bakken

Meng de **feta** met de **rest van de ui**, de **helft van de kruidenmix** en 1el olijfolie en leg in een ovenschaal met bakpapier. Bak in 10-12min goudbruin in de oven. **Tip:** zet in de laatste 4min baktijd de grillfunctie aan.



6. Afmaken en serveren

Giet de **ingelegde ui** af. Meng de **salade** met de **dressing** en verdeel over de borden. Verdeel de **guacamole**, **maïs**, en **ingelegde ui** over de **salade**. Leg de **gebakken feta met ui** tot slot erbovenop en bestrooi met de **rest van de koriander**.